الخضـــار

أرنبية القلقاس

الأرضي شوكي باللحم

البامياء باللحم

خضار محشوة مشكلة بالفرن

خضار مشكلة

قرع وباذنجان محشوان

شيخ المحشي بالكوسا

كوسا أبلما

كوسا محشو باللبن

لوبياء باللحم

كوسا محشو باللحم والطماطم

ملوخية لبنانية

ملوخية مصرية

ورق السلق محشو باللحم

ورق الملفوف محشو باللحم

ورق عنب وكوسا محشوان باللحم

يخنة البازيلا مع الجزر

يخنة الباذنجان (المغموسة)

يخنة البطاطا

يخنة السبانخ

يخنة الطماطم باللحم

أرنبية القلقاس

TARO WITH SESAME PASTE

COLOCASE AU TAHINA

طبق غني ومميز من القلقاس مع صلصة الارنبية.

٥

٦٠

٢٥

١كلغ من القلقاس
٣ اكواب من الطحينة
١ كلغ من البصل، مقشر ومفروم فرماً خشناً
١ كلغ من البرتقال، معصور ومصفى
نصف كلغ من يوسف افندي، معصور ومصفى
نصف كلغ من الليمون الحامض، معصور ومصفى
١كلغ من ليمون ابو صفير، معصور ومصفى
ملعقة شاي من خل رب الرمان
ليتر من الماء
ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)
نصف كوب من الزيت النباتي
ملعقة طعام من زيت الزيتون
ربع كوب من الصنوبر المقلي
نصف كوب من الزيت

أرنبية القلقاس

واسلقي القلقاس مدة ٥ دقائق ثم قشريه وقطعيه الى قطع متوسطة. انثري الملح على قطع القلقاس واتركيها لمدة ٣٠ دقيقة ثم اغسليها بالماء الفاتر عدة مرات حتى تتخلص من المادة اللزجة التي تظهر على سطحها. صفيها جيداً.

إقلي القطع بالزيت على نار خفيفة حتى تزهر قليلاً. ارفعيها وصفيها على ورق ماص.

وضعي الطحينة في قدر على نار معتدلة واضيفي عصير الحوامض والماء وزيت الزيتون بالتدريج. حركي باستمرار حتى يتجانس المزيج. اضيفي الملح ورب الرمان وحركي قليلاً. اقلي البصل بالزيت في مقلاة حتى يذبل وقلبيه ثم ارفعيه واهرسيه بالمطحنة. اضيفيه الى مزيج الطحينة وحركي جيداً على حرارة معتدلة لمدة ٣٠ دقيقة حتى تلاحظي ان زيت الطحينة ظهر على سطح المزيج.

أضيفي قطع القلقاس إلى المزيج واتركيها على نار خفيفة مدة ٢٠ دقيقة او حتى تنضج.

قدمي ارنبية القلقاس ساخنةً وإلى جانبها الأرز المفلفل ومزينة بالصنوبر المقلي.

الأرضي شوكي [الخرشوف] باللحم

ARTICHOKE WITH MEAT

ARTICHAUTS À LA VIANDE

١٢ رأس من الأرضي شوكي (خرشوف)، مقشرة ومنظفة

٤٠٠غ (أوقيتان) من اللحم المفروم فرماً ناعماً

بصلة متوسطة، مفرومة فرماً ناعماً

نصف كوب من الصنوبر المحمر بقليل من الزيت

ملعقتا طعام من السمن لقلي اللحم والبصل

نصف ملعقة شاي من الملح

عصير ليمونة حامضة

كوب من الجزر المسلوق والمفروم فرماً ناعماً (حسب الرغبة)

رشة فلفل مطحون ورشة بهار مطحون

رشة من الطحين

كوبان من الماء لطهي الأرضي شوكي

طبق غني ومناسب لجميع الاوقات.

٦

٣٠

٧٥

الأرضي شوكي [الخرشوف] باللحم

اغمري الأرضي شوكي بالماء والطحين وعصير الليمون الحامض واسلقيها لمدة ١٠ دقائق. ارفعيها وحمريها بالسمن قليلاً. أتركيها جانباً. اقلي البصل حتى يذبل ثم أضيفي مع التحريك اللحم والبصل والملح والتوابل.

اتركي الخليط على نار هادئة مدة ١٥ دقيقة مع التحريك من وقت الى آخر.

ارفعي اللحم عن النار وأضيفي إليه الجزر واخلطيهم جيداً.

وزعي الحشوة على رؤوس الأرضي شوكي المحضرة. ضعيها في صينية، أضيفي الماء ثم غطيها واتركيها على نار معتدلة مدة ١٥ دقيقة أو حتى تنضج.

قدمي الأرضي شوكي ساخنة مزينة بالصنوبر والى جانبها الأرز المفلفل والحامض والفجل.

الباميا باللحم

OKRA WITH MEAT

GOMBO À LA VIANDE

٥

٣٠

١٥٠

طبق شهير ومغذ جدا خاصة في فصل الشتاء والخريف.

١ كلغ من الباميا الخضراء الصغيرة، مزالة أطرافها، مغسولة ومصفاة

٤٠٠ غ (أوقيتان) من لحم الضأن (الموزات) المقطع الى قطع متوسطة

١ كلغ من الطماطم، مقشرة ومقطعة الى قطع صغيرة

بصلة صغيرة، مفرومة فرماً خشناً

حزمة من الكزبرة الخضراء، مفرومة فرماً ناعماً

كوز من الثوم، مقشر ومهروس مع رشة من الملح

عصير ليمونة حامضة

نصف ملعقة طعام من الملح

نصف ملعقة شاي من البهار المطحون

نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة

ملعقتا طعام من السمن لتحمير اللحم

كوب ونصف من الماء

الباميا باللحم

ضعي ملعقتي طعام من السمن في قدر. حمري اللحم ثم ارفعيه وضعيه في قدر اخر. اغمريه بالماء واضيفي الملح ثم غطي القدر واسلقيه مدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط) أو حتى ينضج.
أضيفي البصل المفروم الى السمن واقليه حتى يذبل.
أضيفي الباميا ونسفيها لمدة ٨ دقائق.
اضيفي الثوم والكزبرة قلبي لمدة ٣ دقائق.
اضيفي الطماطم واللحم والمرق وعصير الحامض والبهارات.
هزي القدر قليلاً فوق حرارة معتدلة كي لا تهرس الباميا ثم اتركيها مغطاة وتابعي الطهي لمدة ٢٥ دقيقة.
قدمي الباميا ساخنة مع الارز.

خضار محشوة مشكلة بالفرن

BAKED STUFFED VEGETABLES

LEGUMES FARCIS ENFOURNÉS

طبق مميز رئيسي من الخضار المختلفة المحشوة بالبصل واللحم والصنوبر.

٥ حبات متوسطة من البطاطا، مقشرة

٤ حبات صغيرة من الطماطم، منقورة قليلاً من اسفلها

نصف كلغ من الباذنجان الصغير، مقشر

نصف كلغ من الكوسا الصغيرة

٥ حبات من قلوب الأرضي شوكي المعلبة

حبة متوسطة من الفليفلة الخضراء الحلوة، منظفة من أسفلها ومنزوعة بذورها

نصف كلغ من الجزر، مقشر ومقطع قطعاً صغير

كوب ونصف من الزيت النباتي او السمن

ربع ملعقة شاي من الملح

ربع كوب من عصير الليمون الحامض

ثلاثة أرباع كلغ من اللحم المفروم

بصلة كبيرة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

ربع كوب من الصنوبر المقلي

ملعقتا طعام من السمن

ملعقة شاي من الملح

ربع ملعقة شاي من القرفة المطحونة

خضار محشوة مشكلة بالفرن:

أنقري البطاطا واقليها ثم ارفعيها واتركيها جانباً.
شقي الباذنجان والكوسا من الوسط بحيث لا تصل السكين الى القعر أو الى الاطراف. إقلي الباذنجان والكوسا والأرضي شوكي بالزيت او السمن حتى يحمروا. إقلي الجزر قليلاً على نار متوسطةً. ارفعيه واتركيه جانباً.
الحشوة: إقلي البصل بالسمن في مقلاة على نار معتدلة مع التحريك حتى يذبل (لا تدعيه يحمر). أضيفي اللحم مع الملح والقرفة وقلبي بين الفينة والأخرى حتى ينضج.

إرفعيه عن النار ثم أضيفي الصنوبر اليه واخلطي المزيج جيداً. احشي الخضار كلاً حسب سعته.
رتبي الخضار المحشية في صينية تقديم للمائدة بشكل يكون الجزر في الوسط. ذوبي ربع ملعقة شاي من الملح في كوبين من الماء ثم صبيهم مع عصير الليمون الحامض فوق الخضار بشكل أن لا تغمرها المياه حتى لا تتبعثر الحشوة أثناء الطهي.
غطي الصينية بورق الومنيوم وضعيها في فرن معتدل الحرارة (١٨٠ درجة مئوية) مدة ٣٠ دقيقة حتى تنضج.
قدميها مع الأرز المطبوخ بالشعيرية إذا أحببت.
ملاحظة: بامكانك ايضاً طهي الخضار المحشية على الغاز على حرارة معتدلة حتى الغليان ثم خففي النار واتركيها لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى تنضج.

خضار مشكلة [مسبحة الدرويش]

MIXED VEGETABLES

MELANGE DE LEGUMES AU FOUR

نصف كلغ من البطاطا، مقشرة ومقطعة الى مكعبات ومقلية
نصف كلغ من الجزر، مقشر ومقطع الى مكعبات
نصف كلغ من الكوسا، مقطعة الى مكعبات
نصف كلغ من الباذنجان، مقشر ومقطع الى مكعبات
١ كلغ من الطماطم، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
٤ بصلات متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
٣ ملاعق طعام من السمن او الزبدة
٦٠٠ غ (ثلاث أوقيات) من اللحم (الموزات)، مقطع الى قطع متوسطة
١.٥ ليتر من الماء (لسلق اللحم)
عصير ليمونة حامضة
ملعقة طعام من الملح
رشة بهار مطحون
رشة قرفة مطحونة

طبق أساسي من الخضار المنوعة مع قطع من لحم الموزات، مغذ لجميع أفراد العائلة.

خضار مشكلة (مسبحة الدرويش)

اقلي اللحم بملعقتي طعام من السمن مع نصف كمية الملح والتوابل ثم اغمريه بالماء واسلقيه على نار معتدلة مع تغطية القدر مدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط). اقلي البصل بما تبقى من السمن حتى يذبل. اضيفي الجزر وقلبيهما مدة ٥ دقائق ثم اضيفي الكوسا وقلبيها معهما مدة ٣ دقائق.

اضيفي الطماطم مع كوب من الماء واطهي مدة ١٠ دقائق على نار هادئة.

اضيفي الباذنجان وتابعي الطهي مدة ١٠ دقائق ثم اضيفي البطاطا المقلية وما تبقى من الملح والتوابل. اضيفي اللحم والمرق بشكل ان تكون المرق غامرة للمقادير بمقدار ٥ سنتم. غطي القدر وتابعي الطهي لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى تنضج الخضار.

قدمي الطبق ساخناً مع الفليفلة الخضراء والبصل الاخضر.

قرع وباذنجان محشوان

STUFFED GOURDS AND EGGPLANTS

COURGES ET AUBERGINES FARCIES

طبق من القرع والباذنجان المحشيين باللحم والأرز مع صلصة الطماطم.

٤

٦٠

١٢

١.٥ كلغ من القرع والباذنجان
نصف كوب من الأرز المغسول
٥٠٠ غ من لحم الضأن، مفروم فرماً ناعماً
كوز متوسط من الثوم، مقشر ومهروس مع رشة ملح
نصف ملعقة شاي من النعناع اليابس
نصف كلغ من الطماطم، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض
ملعقة طعام من السمن النباتي او الزيت النباتي
نصف ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)
رشة فلفل أسود مطحون (حسب الرغبة)
رشة قرفة مطحونة
بصلة صغيرة مقشرة، ومفرومة فرماً ناعماً

قرع وباذنجان محشوان

قشري القرع. إدعكي الباذنجان قليلاً لكي يصبح طرياً وليجوف بسهولة. أزيلي أطرافه. جوفي (انقري) القرع والباذنجان ثم اغسليهما وصفيهما من الماء.

اخلطي الأرز مع اللحم والبصلة والفلفل والقرفة ورشة من الملح.

إحشي القرع والباذنجان بخليط اللحم والأرز برفق وبدون ضغط ثم رتبيهما في قدر.

رشي الملح المتبقي واضيفي الطماطم والثوم والنعناع وعصير الحامض والسمن واغمري القدر بالماء واتركيه على حرارة مرتفعة حتى الغليان ثم خففي النار (الى هادئة) واتركيها لمدة ساعتين حتى تنضج المقادير.

قدمي الطبق ساخناً والى جانبه السلطة والأرز.

شيخ المحشي بالكوسا

SYRIAN STUFFED ZUCCHINI IN YOGHURT

COURGETTES FARCIES A LA SYRIENNE

١.٥ كلغ من الكوسا الصغير الحجم

٦٠٠ غ من اللحم المفروم فرماً ناعماً

٣ ملاعق طعام من الصنوبر المقلي بقليل من الزيت

٢ كلغ من اللبن الزبادي

ملعقتا طعام من النشاء، مذوبتان في كوب من الماء

بيضة

ملح وفلفل (حسب الرغبة)

كوب من السمن أو الزبدة

كوب من الماء

طبق معروف في أكثر من دولة عربية نقدمه لك هنا على الطريقة السورية.

٥

٣٠

٦٠

شيخ المحشي بالكوسا

إغسلي الكوسا جيداً وأزيلي أعناقها بواسطة السكين. جوفيها بالمنقرة وافرغيها من اللب ثم اغسليها من الداخل والخارج وصفيها لمدة ١٥ دقيقة.

اقلي الكوسا بالسمن ثم ضعيها جانباً. اقلي اللحم المفروم مع رشة من الملح ومن الفلفل. اخلطي نصف كمية الصنوبر مع اللحم.

إحشي حبات الكوسا بخليط اللحم ثم افركيها من الخارج بين راحتي يديك لتتوزع الحشوة في داخلها.

ضعيها في قدر بشكل مرتب وأضيفي اليها الماء. غطي القدر واتركيها على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.

حضري اللبن الزبادي المطبوخ.

أضيفي الكوسا الى اللبن في القدر واتركيها على نار متوسطة لمدة ٣٠ دقيقة.

أسكبي شيخ المحشي في طبق التقديم وزيّنيه بالصنوبر. قدميه مع الارز المفلفل.

كوسا أبلما

LEBANESE STUFFED ZUCCHINI

COURGETTES FARCIES À LA LIBANAISE

طبق لبناني لذيذ الطعم وسهل التحضير.

١ كلغ من الكوسا الصغير الحجم، منزوعة أطرافها

٣٠٠ غ من اللحم المفروم

بصلتان متوسطتان، مقشرتان ومفرومتان فرماً ناعماً

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح

نصف ملعقة شاي من النعناع اليابس

ملعقة شاي من الملح

ربع ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون

ربع ملعقة شاي من القرفة المطحونة

نصف كوب من الصنوبر المقلي

ملعقة طعام من دبس الرمان

نصف فنجان قهوة من عصير الليمون الحامض

٤ ملاعق طعام من السمن او الزبدة

كوبان ونصف كوب من الماء

كوسا أبلما

انقري الكوسا واغسليها جيداً.
إقلي البصل بنصف كمية السمن حتى يزهر.
أضيفي اللحم المفروم واقليه لمدة ١٠ دقائق الى ان ينضج ثم اضيفي إليه التوابل والصنوبر المقلي.
اخلطي جيداً.
إحشي الكوسا باللحم ثم اقليها بما تبقى من السمن وضعيها على ورق ماص.
ضعيها في قدر وأضيفي اليها الماء والثوم والنعناع ودبس الرمان وعصير الحامض، غطي القدر واتركيها على نار متوسطة مدة ٣٠ دقيقة او حتى تنضج.
قدمي الكوسا أبلما ساخنة مع الأرز المفلفل بالشعيرية.

كوسا محشو باللبن

STUFFED ZUCCHINI WITH YOGHURT

COURGETTES FARCIES AU YOGOURT

- ٢ كلغ من الكوسا المتوسطة الحجم
- ١.٥ كلغ من اللبن الزبادي
- ٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة ملح
- ٤ أكواب من الماء
- ٥ اعواد من النعناع الاخضر (حسب الرغبة)
- نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
- نصف كلغ من اللحم المفروم فرماً ناعماً
- ١.٥ كوب من الأرز المغسول والمصفى
- ملعقتا طعام من السمن
- رشة من الملح (حسب الرغبة)
- ربع ملعقة شاي من القرفة المطحونة
- ربع كوب من الصنوبر المقلي (حسب الرغبة)

طبق لذيذ من الكوسا المحشي مع اللبن الزبادي والثوم والنعناع.

كوسا محشو باللبن

إطهي اللبن الزبادي .

إغسلي الكوسا وانقريها ثم أعيدي غسلها وصفيها.

الحشوة: اخلطي الارز مع اللحم والسمن والصنوبر والملح والقرفة.

إحشي الكوسا بخليط اللحم والارز الى ثلاثة ارباعها ورتبيها في قدر. اضيفي الملح والماء وربع كمية اللبن الزبادي المطبوخ واتركيها على نار معتدلة الحرارة حتى الغليان. خففي النار، غطي القدر واطهي لمدة ٣٠ دقيقة.

أضيفي الكوسا الى اللبن الزبادي المطبوخ واتركيها على نار معتدلة الحرارة لمدة ١٥ دقيقة او حتى تنضج.

أضيفي الثوم المهروس مع النعناع الاخضر الى مزيج اللبن الزبادي المطبوخ واطهي لمدة ٥ دقائق اخرى.

قدميها في وعاء عميق مع البصل الأخضر والنعناع الأخضر.

لوبياء باللحم

GREEN BEAN STEW

RAGOÛT D'HARICOTS VERTS

طبق لذيذ ومعروف في معظم الدول العربية من اللوبياء مع اللحم.

٤

٣٥

٤٥

١ كلغ من اللوبياء الخضراء، منزوعة خيوطها الجانبية ومقطعة

٧٥٠ غ من لحم الضأن (الكستليتة)

٣ أكواب من الماء

نصف ملعقة شاي من الفلفل الأسود المطحون (حسب الرغبة)

ملعقتا طعام من السمن أو الزبدة

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

لوبياء باللحم

إغسلي اللوبياء جيداً وصفّيها من الماء.
إقلي اللحم بالسمن مع رشة من الملح ومن الفلفل حتى يحمر.
اضيفي قطع اللوبياء الى اللحم في القدر وقلّبي الخليط لمدة ١٥ دقيقة على نار هادئة.
أضيفي الماء والملح والفلفل ثم غطي القدر واطهي على حرارة معتدلة حتى الغليان.
خففي النار وتابعي الطهي حتى تنضج اللوبياء.
قدمي الطبق ساخناً والى جانبه الأرز.

كوسا محشو باللحم والطماطم

STUFFED ZUCCHINI WITH TOMATO SAUCE

COURGETTES FARCIES AUX TOMATES

١ كلغ من الكوسا المتوسطة، مغسولة ومزالة أطرافها
٢٠٠ غ من اللحم المفروم فرماً ناعماً
كوب من الأرز المصري المغسول والمصفى
١كلغ من الطماطم الحمراء، مقشرة ومعصورة
ملعقتا شاي من الملح
رشة بهار مطحون ورشة فلفل أسود مطحون (حسب الرغبة)
رشة قرفة (حسب الرغبة)
ملعقة طعام من السمن
٥ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح
٤ ملاعق طعام من عصير الليمون الحامض
كوبان من الماء

٥

٤٠

٦٠

طبق من الكوسا المحشية باللحم مع صلصة الأرز وعصير الطماطم.

كوسا محشو باللحم والطماطم

جوفي الكوسا بالمنقرة ثم اغسليها جيداً من الداخل والخارج وصفيها من الماء. اخلطي اللحم المفروم مع الأرز والملح والبهارات جيداً حتى يمتزجوا. إحشي الكوسا الى ثلاثة أرباعها ثم افركيها من الخارج بين راحتي يديك لتتوزع الحشوة في داخلها. رتبيها في قدر ورصيها بطبق صغير بوضعه فوقها.

ضعي كوبين من الماء فوق عصير الطماطم مع السمن وقليل من الملح. اغلي المزيج واضيفيه الى الكوسا في القدر. اتركيه على حرارة معتدلة (حوالي الساعة) حتى تنضج الكوسا.

أضيفي الثوم المهروس وعصير الليمون الحامض والنعناع (عدلي المذاق) واطهي لمدة ٥ دقائق إضافية.

قدمي الكوسا ساخنة في الطبق المحضر للتقديم ثم قدمي مرق الطماطم في طبق آخر خاص به.

ملوخية لبنانية

LEBANESE JEW'S MALLOW

CORÈTE À LA LIBANAISE

طبق لبناني رئيسي ذو مذاق مميز جداً، مكون من الملوخية باللحم والدجاج.

٥

٦٠

٧٠

نصف كلغ من ورق الملوخية الخضراء، مغسولة ومنثورة على قطعة قماش حتى تجف

دجاجة متوسطة منظفة ومقطعة الى ٤ قطع

٦٠٠غ من لحم الموزات، مقطع الى قطع متوسطة

بصلة كبيرة، مقشرة

حزمة من الكزبرة الخضراء، مفرومة

٣ أكواز متوسطة من الثوم، مقشرة

ربع كوب من الكزبرة اليابسة

ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

٣ ملاعق طعام من السمن او الزبدة

٣ ملاعق طعام من السمن لقلي الملوخية

رشة من الفلفل الابيض المطحون

رشة من القرفة المطحونة

رشة من الفلفل الاسود المطحون

ملوخية لبنانية

أقلي اللحم مع رشة من الملح ومن القرفة ومن الفلفل الاسود بملعقتي طعام من السمن ثم ارفعيه واغمريه بالماء في قدر آخر واتركيه على نار معتدلة حتى يغلي. خففي النار واطهي مدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط) حتى ينضج اللحم.

حمري قطع الدجاج مع رشة من الملح ومن الفلفل الابيض بالسمن على نار هادئة.

اغمريها بالماء واطهيها على نار معتدلة لمدة ٤٥ دقيقة حتى تنضج مع تغطية القدر. ارفعيها واتركيها جانبا. إشوي البصلة واهرسيها مع قليل من الملح والكزبرة اليابسة وكوز واحد من الثوم. إتركي الخليط جانباً. اقلي اوراق الملوخية على دفعات بقليل من السمن. ارفعيها وضعيها جانباً. إقلي فصوص الثوم ومزيج البصل بما تبقى من السمن. اضيفي الكزبرة الخضراء واوراق الملوخية وقلبيها جيداً ثم اضيفي قطع اللحم ومرقها.

اطهي مدة ساعة مع تغطية القدر على نار هادئة حتى تنضج (عدّلي المذاق).

قدميها مزينة بقطع الدجاج ورشة من القرفة والى جانبها الأرز المطبوخ مع الشعيرية وهي تؤكل عادة مع الفجل والحامض.

ملوخية مصرية

EGYPTIAN JEW'S MALLOW

CORÈTE À L'ÉGYPTIENNE

من الأطباق المصرية التي انتشرت في العالم العربي لمذاقها المميز والخفيف.

٦

٦٠

٦٥

١ كلغ من أوراق الملوخية المفرومة فرماً ناعماً بسكين خاص

دجاجة متوسطة منظفة ومقطعة الى ٤ قطع

ملعقة طعام من الملح

حزمة كبيرة من الكزبرة الخضراء، مفرومة فرماً ناعماً

ملعقة طعام من الكزبرة اليابسة المطحونة

ربع كوب من زيت الزيتون

٤ أكواز متوسطة من الثوم، مقشرة

بصلة كبيرة، مقشرة

عودان من القرفة

حبة من كل من جوزة الطيب والهال وكبش القرنفل

ملوخية مصرية

اسلقي الدجاجة في قدر عميقة مغمورة بالماء بعد إضافة البصلة والملح والتوابل الصلبة لمدة ساعة تقريباً على نار متوسطة.

إهرسي كوزاً من الثوم مع رشة من الملح ونوعي الكزبرة واقلي فصوص الثوم الكاملة وخليط الكزبرة بالزيت في مقلاة على نار هادئة لمدة ٣ دقائق.

ضعي ما يعادل ليتر ونصف من مرق الدجاجة في قدر. اتركيها على حرارة معتدلة حتى تغلي. أضيفي إليها الملوخية وخليط الثوم واغلي الخليط لمدة دقيقتين فقط. إنزعي عظام الدجاجة وقطعي لحمها.

قدمي الملوخية في وعاء للحساء والى جانبها لحم الدجاجة والخبز المحمص وكوب من الخل فيه بصلتين مفرومتين فرماً ناعما والفلفل الحريف (الشطة).

ملاحظة: يمكنك استبدال الخل بعصير الليمون الحامض.

ورق السلق محشو باللحم

SWISS-CHARD LEAVES STUFFED WITH MEAT

FEUILLES DE BETTE FARCIES DE VIANDE

- ١.٥ كلغ من السلق
- كوب من الأرز المصري المغسول
- ٤٠٠ غ من اللحم المفروم
- نصف كوب من عصير الليمون الحامض
- ربع كوب من السمن
- ملعقة شاي من الملح
- رشة بهار حلو مطحون
- رشة قرفة مطحونة
- ٣ أكواب من الماء

طبق شهي ولذيذ في فصل الشتاء.

٤

٤٠

٥٠

ورق السلق محشو باللحم

ازيلي ضلوع ورق السلق ثم اسلقي الورق بالماء المغلي لبضع ثوان فقط. ارفعيه وضعيه في الماء البارد ثم في مصفاة.

كرري العملية حتى تنتهي الكمية.

أخلطي الأرز مع اللحم المفروم والبهارات والملح.

مدي ورقة على الطاولة على أن يكون سطح الورقة الأملس مواجهاً لها والعروق مواجهة لك. اقطعيها الى قطعتين او ثلاث حسب حجم الورقة. ضعي عليها بالعرض كمية من الحشوة (حسب حجم الورقة). اطوي الجوانب ولفيها بإحكام. كرري العملية مع الأوراق الباقية. ضعي في قدر نصف كوب من السمن. صفي فيها اوراق السلق المحشية ثم رصيها بطبق صغير بوضعه فوقها. أضيفي الى القدر نصف كوب من عصير الليمون الحامض و ٣ أكواب من الماء ورشة ملح. ضعيها على نار معتدلة الحرارة حتى يغلي المزيج ثم خففي النار. إطهي لمدة ٤٥ دقيقة او حتى ينضج.

قدمي الطبق ساخناً وإلى جانبه متبل ضلوع السلق.

ورق الملفوف محشو باللحم

CABBAGE LEAVES STUFFED WITH MEAT

FEUILLES DE CHOU FARCIES

٤٠

٤٠

١٢٠

طبق مغذ، يعتبر كوجبة رئيسية للغداء.

١.٥ كلغ من الملفوف
كوب من الأرز المصري المغسول والمصفى
٤٠٠ غ من اللحم المفروم
ربع كوب من عصير الليمون الحامض او أكثر (حسب الرغبة)
ربع كوب من السمن
ربع كوب من عصير ليمون ابوصفير
ملعقة شاي من الملح
رشة بهار حلو مطحون
رشة قرفة مطحونة
رشة كمون
٣ اكواب من الماء
كوز متوسط الحجم من الثوم، مقشر ومهروس
نصف ملعقة شاي من النعناع اليابس (حسب الرغبة)
ملعقة طعام من دبس الرمان

ورق الملفوف محشو باللحم

انزعي اوراق الملفوف بتأن وحذر. اسلقي كمية صغيرة من الورق على حدة بالماء المغلي لدقائق ثم ارفعيها وضعيها في الماء البارد ثم في مصفاة. كرري العملية حتى تنتهي الكمية. اخلطي الارز مع اللحم المفروم والتوابل والملح. مدي ورقة على الطاولة على ان يكون سطح الورقة الاملس مواجهاً لها.

اقطعيها الى قطعتين او اكثر حسب حجم الورقة. ضعي عليها بالطول مقدار من الحشوة (حسب حجم الورقة) واطوي جانبها. لفيها بالعرض بإحكام. كرري العملية مع الاوراق الباقية. ضعي السمن او الزبدة في قدر. صفّي فيها اوراق الملفوف المحشية ورصيها بطبق صغير بوضعه فوقها. اضيفي الى القدر عصير الليمون الحامض وعصير ابو صفير و٣ اكواب من الماء ودبس الرمان والثوم والنعناع اليابس ورشة من الملح. ضعي القدر على نار معتدلة حتى يغلي المزيج. غطيها وخففي النار واطهي لمدة ساعتين او حتى ينضج (يجب تعديل مائه اذا نقص).

قدمي الطبق ساخناً والى جانبه الفجل.

ملاحظة: يمكنك اضافة بعض حبات الكوسا المحشوة بنفس حشوة ورق الملفوف.

ورق عنب وكوسا محشوان باللحم

STUFFED VINE LEAVES AND ZUCCHINI

COURGETTES ET FEUILLES DE VIGNE FARCIES

طبق شامي رئيسي من المحاشي بالأرز واللحم.

٨

٦٠

١٢٠

نصف كلغ ورق عنب
٧٥٠ غ (ثلاثة ارباع كلغ) من اللحم المفروم
كوب وربع كوب من الأرز
١ كلغ من الكوسا الصغيرة الحجم
١كلغ كستليته، مقلية بالسمن
كوب من عصير الليمون الحامض
كوز من الثوم المقشر
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
رشة فلفل أسود مطحون

ورق عنب وكوسا محشوان باللحم

أنزعي عروق ورق العنب الزائدة من أسفلها ثم اغسليها. ضعي كمية من الماء في وعاء على النار حتى يغلي. أضيفي ورق العنب على دفعات متتالية الى الماء المغلي ثم ارفعيه حالاً حتى لا يهترئ. ضعيه فوراً في ماء بارد ثم صفيه. الحشوة: إغسلي الأرز عدة مرات وصفيه. أضيفي إليه اللحم المفروم والفلفل والملح واخلطي جيداً. مدي الورقة على طبق بحيث يلاصق سطحها الأملس سطح الطبق وضعي عليها كمية من الحشوة (حسب حجم الورقة). اثني الجوانب ولفيها. كرري العملية مع بقية ورق العنب. ضعي الكستليته في قعر القدر وصفي ورق العنب فوقها. ضعي فصوص الثوم بين ورق العنب.

إضغطي على ورق العنب بوضع طبق فوقهم للمحافظة على وضعية متماسكة. إغسلي الكوسى وتخلصي من الاطراف بالسكين.

انقريها بالمنقرة واغسليها من الداخل ثم صفيها.

إحشي الكوسى بالحشوة المحضرة جيداً الى ثلاثة ارباعها ثم صفّيها فوق الطبق الذي يضغط ورق العنب. أغمري ورق العنب والكوسا بالماء الساخن وعصير الليمون الحامض واطهي على نار معتدلة الحرارة حتى يغلي الماء. خففي النار تحت القدر واطهي لمدة ساعتين أو حتى ينضج الورق (في حال نقصت المياه، اضيفي القليل من الماء الساخن وعدلي المذاق). ضعي الكوسا جانباً في طبق ثم اقلبي ورق العنب فوق الصينية المحضرة للتقديم ورتبي الكوسا حولها. قدمي الطبق ساخناً مزيناً بالنعناع وإلى جانبه البصل الأخضر.

يخنةالبازيلا مع الجزر

GREEN PEAS WITH CARROTS STEW

RAGOÛT DE PETITS POIS

١ كلغ من البازيلا الخضراء أو المثلجة
نصف كلغ من اللحم الموزات المقطع
ملعقة شاي من الملح
نصف كلغ من الجزر المقشر والمقطع إلى دوائر
ليتر من الماء
رشة بهار مطحون
رشة قرفة مطحونة
١.٥ ملعقة طعام من صلصة الطماطم المكثفة
٣ ملاعق طعام من السمن

٤٠

٢٠

١٤٠

طبق مغذ ومناسب كوجبة غداء لكل يوم.

يخنةالبازيلا مع الجزر

قلَي اللحم بنصف كمية السمن وأضيفي إليه التوابل والماء واتركيها الى أن تنضج مدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط).

ضعي في قدر عميقة السمن المتبقي وإقلي الجزر مدة ٣ دقائق على نار خفيفة. أضيفي البازيلاء وقلبيها قليلاً ثم ضعي صلصة الطماطم وقلبيها معهم.

أضيفي اللحم واغمري البازيلاء بالمرق.

غطي القدر واتركيهم على نار خفيفة حتى تنضج البازيلا مدة ٢٠ دقيقة.

قدميها ساخنة مع الأرز المفلفل.

ملاحظة: يمكنك استبدال ربّ الطماطم بالثوم والكزبرة.

يخنة الباذنجان [المغموسة]

EGGPLANT STEW

RAGOÛT D'AUBERGINES

٥٠٠ غ من الباذنجان الأسود، مقشّر ومقطّع الى مكعبات متوسطة

٦٠٠ غ من لحم الموزات، مقطع الى مكعبات

كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً

ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

رشة بهار مطحون (حسب الرغبة)

رشة فلفل أسود مطحون (حسب الرغبة)

ملعقة طعام من السمن او الزبدة

طبق من الباذنجان سهل التحضير ولذيذ في فصل الشتاء.

٤٠

٦٠

١٣٠

يخنة الباذنجان [المغموسة]

انثري الملح على قطع الباذنجان واتركيها مدة ساعة.

اقلي الباذنجان بالزيت الساخن ثم ارفعيه وضعيه على ورق ماص.

اقلي البصل المفروم لمدة دقيقتين ثم اضيفي اللحم وحمريه ثم اغمريه بالماء واضيفي التوابل والملح واتركيه حتى الغليان على حرارة مرتفعة ثم غطي القدر واطهي على نار هادئة لمدة ساعتين (مع ازالة الزفرة والمحافظة على المرق).

أضيفي الباذنجان المقلي الى اللحم والمرق، غطي القدر واتركيها تغلي لمدة ١٠ دقائق.

قدّمي يخنة الباذنجان مع شرائح الحامض ومتبل الباذنجان.

يخنة البطاطا

POTATO STEW

RAGOÛT DE POMMES DE TERRE

٤

٢٠

١٤٥

طبق من البطاطا مع اللحم والكزبرة والثوم.

١.٥ كلغ من البطاطا، مقشرة ومغسولة ومقطعة الى مكعبات متوسطة

٦٠٠ غ من لحم الضأن (الموزات)، مقطع الى مكعبات

كوز متوسط من الثوم، مقشر ومهروس مع رشة من الملح

كوب ونصف من الزيت النباتي

٢.٢٥ ملعقة طعام من السمن او الزبدة

كوب ونصف من الكزبرة الخضراء المغسولة والمفرومة فرماً ناعماً

٦ اكواب من الماء (لسلق اللحم)

ثلاثة أرباع ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

رشة بهار مطحون (حسب الرغبة)

رشة فلفل أسود مطحون (حسب الرغبة)

يخنة البطاطا

إقلي قطع البطاطا بالزيت الساخن على حرارة معتدلة. ارفعيها وضعيها على ورق ماص (لتصفيتها من الزيت).

اقلي اللحم بملعقتي طعام من السمن ثم اغمريه بالماء واتركيه على حرارة مرتفعة حتى الغليان. غطي القدر واطهيه على نار متوسطة لمدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط) مع إزالة الزفرة والمحافظة على المرق. إقلي الثوم بما تبقى من السمن ثم اضيفي الكزبرة الخضراء وقلبيهما قليلا. ارفعيهما عن النار. أضيفي قطع البطاطا المقلية والملح والبهار والفلفل الى اللحم ومرقه. غطي القدر واتركي الخليط على حرارة معتدلة مدة ١٥ دقيقة. خفّفي النار واضيفي خليط الثوم والكزبرة. اتركي المزيج يغلي حوالي ٥ دقائق ثم قدمي اليخنة ساخنة والى جانبها الأرز والسلطة.

يخنة السبانخ

SPINACH STEW

RAGOÛT D'ÉPINARDS

١ كلغ من السبانخ، منقى ومفروم فرماً ناعماً

٢٥٠ غ (او ربع كلغ) من اللحم المفروم (او موزات مقطعة الى قطع متوسطة)

بصلتان متوسطتان، مقشرتان ومفرومتان فرماً ناعماً

ملعقتا طعام من السمن

ربع كوب من الصنوبر المحمر

٤ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح

نصف كوب من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً

ملعقة طعام من الملح

رشة بهار مطحون

ليتر من الماء لسلق السبانخ

طبق لذيذ من السبانخ مع اللحم والبصل والكزبرة.

يخنة السبانخ

اغسلي السبانخ جيداً ثم صفيه. اغلي الماء في قدر، اضيفي رشة من بايكربونات الصوديوم ثم السبانخ المفروم واتركيه يغلي مدة ٣ دقائق ارفعيه واغسليه جيدا ثم صفيه.

ضعي السمن في قدر على نار معتدلة وقلبي البصل حتى يذبل ثم اضيفي اللحم والملح والبهار واقلي المزيج حتى ينضج.

أضيفي الثوم وقلبي المزيج ثم اضيفي الكزبرة والسبانخ واخلطيهم جيداً. اضيفي كوباً من الماء واطهي على نار معتدلة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج. زيني طبق السبانخ بالصنوبر وقدميه مع الأرز المطبوخ واللبن الزبادي المثوم.

يخنة الطماطم باللحم

TOMATO STEW

RAGOÛT DE TOMATES

٢ كلغ من الطماطم، مقشرة ومقطعة
١ كلغ من اللحم (موزات) المقطع
نصف كلغ من الباذنجان، مقشر ومقطع الى قطع طولية سميكة او مكعبات (حسب الرغبة)
حبة متوسطة من البطاطا، مقشرة ومقطعة الى مكعبات
نصف كوب من الصنوبر المقلي
٣ ملاعق طعام من السمن
نصف كوب من الزيت النباتي
ملعقة شاي من الملح
نصف ملعقة شاي من القرفة المطحونة

طبق مشهور من الطماطم باللحم والباذنجان.

يخنة الطماطم باللحم

إقلي اللحم بالسمن حتى يحمر ثم أضيفي ليتراً من الماء مع الملح والقرفة واتركيه على حرارة معتدلة حتى الغليان.

خففي النار وغطي القدر واطهي لمدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط) أو حتى ينضج اللحم.

اقلي البطاطا بالزيت حتى تحمر. ارفعيها واتركيها على ورق ماص.

أنثري الملح على قطع الباذنجان واتركيه لمدة ساعة. اقليه بالزيت الساخن حتى يحمر. ضعيه على ورق ماص ليمتص الزيت.

عندما ينضج اللحم وتتبخر نصف كمية المرق أضيفي الطماطم والباذنجان والبطاطا.

غطي القدر واتركيها على نار هادئة حتى تتكثف المرق (عدلي طعم الملح إذا أردت).

زيني اليخنة بالصنوبر المقلي وقدميها مع الأرز المطبوخ بالشعيرية.